

Deux stages de Body-Mind Centering® dans les Cévennes

Notre architecture vivante

4 et 5 septembre 2021

27 et 28 novembre 2021

Notre squelette est l'eau spiralée qui a pris forme en nous ; il est l'architecture porteuse de vie et résiliente au cœur de nous.

Ces deux week-ends sont une invitation à incorporer nos os, leur mouvement, leur direction sans effort au sein de l'ensemble des fascias du corps.

Nous explorerons le soutien intérieur tout autant que la mobilité qu'ils nous donnent lorsque nous nous laissons traverser par la force de gravité et porter par la terre.

Nous soutiendrons leur présence vivante, qui se forme et se reforme tout au long de la vie, l'intégrité de leurs relations à travers l'espace de nos articulations ;
des pieds au bassin, des mains aux omoplates, du coccyx au sommet du crâne.

L'approche du Body-Mind Centering® nous ouvre à la présence cellulaire de nos tissus, à une intelligence propre du corps en mouvement et en relation, une forme de connaissance intérieure.

Nous intégrerons des principes de toucher ainsi que certaines étapes de développement de notre mouvement, communes aux animaux qui ont un axe, une colonne vertébrale.

Le mouvement sera un accès privilégié pour l'intégration et l'expression de nos explorations.

Stages ouverts à toute personne sensible à des qualités de mouvement ancrées dans le vivant du corps, à une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

Ces deux week-ends seront complémentaires. Bienvenue sur un week-end ou sur les deux pour approfondir votre expérience.

Anne Expert - praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, danseuse

www.artssomatiques.com

Dans son parcours avec les pratiques somatiques et les sources d'un corps sensible, conscient, en mouvement, elle allie depuis les années 2000 recherche artistique, démarche de transmission et d'accompagnement.

Informations et inscription : Céline - 06 38 74 38 69 - terreenmouvementasso@gmail.com

